

ANS im. Księcia Mieszka I
WYDZIAŁ NAUK MEDYCZNYCH –
KIERUNEK WYCHOWANIE FIZYCZNE
STUDIA I STOPNIA
SYLABUS PRZEDMIOTOWY

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu: Sporty różne					
1. Kod przedmiotu: IWF-I/1,2-50		2. Liczba punktów ECTS: 2			
3. Kierunek:	Wychowanie fizyczne	7. Liczba godzin:	ogółem	wykłady	ćwiczenia /inne akt.
4. Specjalność:	nauczycielska	8. Studia stacjonarne:			
5. Rok studiów	1	9. Studia niestacjonarne:	24	0	24
6. Semestr:	1, 2	10. Poziom studiów:	I		
Koordynator przedmiotu i osoby prowadzące (imię nazwisko, tytuł/stopień naukowy; mail kontaktowy):					
11. Forma zaliczenia:	Zaliczenie z oceną	12. Język wykładowy:	polski		

Informacje szczegółowe

1.Cele przedmiotu /cele uczenia się 5 – 10 (intencje wykładowcy):	
C 1.	Zapoznanie studentów z zasadami metodyką prowadzenia zajęć siłowych.
C 2.	Nabycie wiedzy i umiejętności z zakresu treningu siłowego, sportów uzupełniających oraz podstaw dietetyki.
C 3.	Poznanie i uzyskanie odpowiedniego poziomu sprawności ruchowej i opanowanie podstawowych ćwiczeń.
C 4.	Przygotowanie studenta do prowadzenia zajęć fitness w zakresie zajęć lekcji wychowania fizycznego w szkołach oraz w ośrodkach prowadzących tego typu zajęcia.
C 5.	Zainteresowanie studentów problematyką kultury fizycznej, ukazanie wiodącej roli aktywności fizycznej w kształtowaniu prozdrowotnego stylu życia.

2. Wymagania wstępne:

- Podstawy anatomii, fizjologii,

- metodyka wychowania fizycznego,
- ćwiczenia kształtujące,
- gimnastyka

3. Efekty uczenia się wybrane dla przedmiotu (kierunkowe, specjalnościowe, specjalizacyjne):				
W zakresie wiedzy				
Symbol kierunkowego efektu uczenia się	Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu uczenia się kierunkowego (Po zakończeniu przedmiotu dla potwierdzenia osiągnięcia efektów uczenia się student:)	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
B.2.W2.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN K1A_W10 K1A_W12	P50_W01	Posiada wiedzę specjalistyczną w zakresie różnego rodzaju aktywności ruchowej. Dobiera odpowiednio metodykę nauczania z zakresu ćwiczeń siłowych	praca	C1
B.2.W2.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN K1A_W05 K1A_W10 K1A_W12	P50_W02	Posiada wiedzę dotyczącą założeń promocji zdrowia i zdrowego stylu życia, Dobiera metody i formy prowadzenia zajęć fitness w zakresie zajęć lekcji wychowania	obserwacja	C4
B.2.W2.SN C.W4.SN K1A_W10 K1A_W12	P50_W03	Wie, jakie stosować obciążenia w pracy z osobami w różnym wieku. Wymienia podział zajęć fitness ze względu na formy.	rozmowa	C5
B.2.W2.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN K1A_W10 K1A_W12	P50_W04	Posiada wiedzę na temat metodyki wykonywania zadań – norm, procedur i dobrych praktyk stosowanych w wybranym obszarze działalności pedagogicznej Prezentuje różne formy prowadzenia zajęć fitness.	prezentacja	C2
B.2.W2.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN K1A_W02 K1A_W05 K1A_W10 K1A_W12	P50_W05	Charakteryzuje rolę aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania oraz suplementacji w kształtowaniu prozdrowotnego stylu życia	rozmowa	C5

<i>W zakresie umiejętności</i>				
Symbol kierunkowego efektu uczenia się	Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego kierunkowego efektu uczenia się	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
B.1.U3.SN B.1.U5.SN B.2.U1.SN D.1/E.1.U10.SN K1A_U05 K1A_U08 K1A_U13	P50_U01	Decyduje o przebiegu i kolejności ćwiczeń siłowych podczas zajęć.	obserwacja	C1
B.1.U3.SN B.1.U5.SN B.2.U1.SN D.1/E.1.U10.SN K1A_U05 K1A_U07 K1A_U09 K1A_U13	P50_U02	Planuje dobór środków dydaktycznych w czasie zajęć.	dyskusja	C4
B.1.U3.SN B.1.U5.SN B.2.U1.SN D.1/E.1.U10.SN K1A_U04 K1A_U05 K1A_U08 K1A_U13	P50_U03	Stosuje indywidualizację podczas podziału ćwiczeń w grupie.	obserwacja	C3
B.1.U3.SN B.1.U5.SN B.2.U1.SN D.1/E.1.U10.SN K1A_U03 K1A_U04 K1A_U05 K1A_U08 K1A_U13	P50_U04	Wdraża różne formy fitness w zależności od grupy w jakiej prowadzi zajęcia.	prezentacja	C2
K1A_U06	P50_U05	Porównuje sprawność fizyczną uzasadniając potrzebę aktywnego stylu życia.	dyskusja	C5
<i>W zakresie kompetencji społecznych</i>				
Symbol kierunkowego efektu uczenia się	Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego kierunkowego efektu uczenia się	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
K1A_K04	P50_K01	Szanuje uczniów i grupy społeczne	dyskusja	C4

		w trosce o ich dobro fizyczne i psychiczne		
K1A_K06	P50_K02	Troszczy się o własny poziom sprawności fizycznej.	obserwacja	C3
K1A_K07	P50_K03	Poszukuje optymalnych rozwiązań postępując zgodnie z zasadami etyki. Kieruje pracą zespołu odpowiednio przygotowując się do zajęć.	prezentacja	C1
K1A_K08	P50_K04	Wykonuje w sposób odpowiedzialny powierzone mu zadania, wykazuje się wytrwałością w ich realizacji oraz przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy.	dyskusja	C2, C5

4. Treści programowe:		
Symbol treści programowych uczenia się	Treści programowe	Odniesienie do efektów uczenia się-Symbol
T1	Aktywny styl życia – pojęcia stosowane w kulturze fizycznej i aktywności fizycznej.	B.2.W2.SN, C.W4.SN, D.1/E.1.W2.SN, D.1/E.1.W6.SN, K1A_W05, K1A_W10, K1A_W12, K1A_W10, B.1.U3.SN, B.1.U5.SN, B.2.U1.SN , D.1/E.1.U10.SN, K1A_U05, K1A_U06, K1A_U07, K1A_U09, K1A_U13, K1A_K04
T2	Pojęcie ruchu – objętość, intensywność, częstotliwość. Współczesne znaczenie pojęcia fitness, rys historyczny.	
T3	Program aktywności fizycznej, elementy korzystne do jej podjęcia.	
T4	Motoryka człowieka i podstawowe testy sprawności fizycznej.	
T5	Dbłość o sprawność fizyczną i zdrowie, zagrożenie zdrowia. Optymalne wielkości obciążeń w treningu zdrowotnym	B.2.W2.SN, C.W4.SN, D.1/E.1.W2.SN, D.1/E.1.W6.SN, K1A_W02, K1A_W05, K1A_W10, K1A_W12, , B.1.U3.SN, B.1.U5.SN, B.2.U1.SN, D.1/E.1.U10.SN, K1A_U03, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08, K1A_U13, K1A_K04, K1A_K06, K1A_K07, K1A_K08
T6	Biomedyczne podstawy rozwoju biologicznego Typy budowy ciała, biotyp, otyłosczenie.	
T7	Kryteria podziału zajęć fitness – współcześnie obowiązujące formy fitness ich struktura oraz podział. Filozofia HELP, fitness, wellness.	
T8	Zasady opracowania programu aktywności fizycznej	
T9	Teoretyczne podstawy treningu siłowego/Fizjologiczne podstawy treningu fitness. Zasady prowadzenia zajęć rekreacyjno - sportowych w zakresie ćwiczeń siłowych.	
T10	Poznanie zasad zdrowego żywienia oraz dobór właściwej suplementacji.	
T11	Stretching – ćwiczenia rozciągające na poszczególne grupy mięśniowe –technika wykonania, najczęściej występujące błędy i metody ich eliminowania	

T12	Metody i formy treningu kulturystycznego/ Metody i formy treningu fitness	
T13	Znaczenie rozgrzewki i jej charakter w zależności od tematu zajęć.	
T14	Trening siły - przykładowe jednostki dla poszczególnych metod treningowych (trening obwodowy, body building, ciężkoatletyczny, ćwiczenia w parach, cybergenics, ćwiczenia izometryczne), 2) Fitness, wellness	
T15	Zasady prowadzenia zajęć rekreacyjno - sportowych w zakresie: aerobiku, ćwiczeń siłowych, trójboju siłowego.	B.2.W2.SN, C.W4.SN, D.1/E.1.W2.SN, D.1/E.1.W6.SN, K1A_W10, K1A_W12, B.1.U3.SN, B.1.U5.SN, B.2.U1.SN, D.1/E.1.U10.SN, K1A_U03, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08, K1A_U13, K1A_U06, K1A_K04, K1A_K06, K1A_K07, K1A_K08
T16	Przykładowa lekcja treningowa wybranej aktywności ruchowej	
T17	Przykładowa lekcja treningowa wybranej aktywności ruchowej	
T18	Przykładowa lekcja treningowa wybranej aktywności ruchowej	
T19	Przykładowa lekcja treningowa wybranej aktywności ruchowej	
T20	Przykładowa lekcja treningowa wybranej aktywności ruchowej	

5. Warunki zaliczenia:

(typ oceniania D – F – P)/metody oceniania/ kryteria oceny:

Przedmiot kończy się zaliczeniem praktycznych umiejętności z oceną.

Studenci winni wykazać się umiejętnościami i wiedzą z zakresu prowadzonych ćwiczeń.

Udział w ćwiczeniach jest obowiązkowy.

Każda nieobecność musi być usprawiedliwiona.

W ramach ćwiczeń studenci są zobowiązani do wykonania prac wyznaczonych przez prowadzącego i terminowego ich oddania.

6. Metody prowadzenia zajęć:

Praca w grupach, ćwiczenia praktyczne.

7. Literatura (podajemy wyłącznie pozycje do przeczytania przez studentów a nie wykorzystywane przez wykładowcę)

Literatura obowiązkowa:	Literatura zalecana:
Ambroży T., Kaganek K. 2002. Fitness-ćwiczenia siłowe. Podręcznik dla instruktorów	Ambroży T., Ambroży D. 2002. Analiza metod, zasad i sposobów treningu siłowego stosowanych u

rekreacji. ZG TKKF, Warszawa.	osób uprawiających rekreacyjnie ćwiczenia siłowe. W: Biuletyn Krajowej Federacji "Sportu dla wszystkich" 3/2002. MENiS Warszawa.
Celejowa I. 1997. Mody i diety w żywieniu. Oficyna Wydawnicza Szczepan Szymański, Warszawa.	Celejowa I. 2001. Żywnienie w treningu i walce sportowej. COS Warszawa.

8. Kalkulacja ECTS – proponowana: (na podstawie poniższego przykładu)		
Forma aktywności/obciążenie studenta	Godziny na realizację	
	St. stacjonarne	St. niestacjonarne
Godziny zajęć (wg planu studiów) z wykładowcą		24
Praca własna studenta		26
SUMA GODZIN	50	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2	

Niniejszy dokument jest własnością WSPiA im. Mieszka I i nie może być kopiowany, przetwarzany, publikowany, przegrywany, przesyłany pocztą, przekazywany, rozpowszechniany lub dystrybuowany w inny sposób. Dokument podlega ochronie wynikającej z ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych oraz ustawie z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych.